

今月のおすすめレシピ ～チンゲン菜のピーナッツ和え～



チンゲン菜はビタミンが豊富な緑黄色野菜で特に風邪予防に効果的なビタミンCや強い抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。また、高血圧に効果があると言われていたカリウムも多く含まれています。

材料(4人分)

- | | | | |
|-----------|------|-------|------|
| ・チンゲン菜 | 200g | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 20g | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ピーナッツバター | 小さじ4 | | |

作り方

- ①チンゲン菜は根元を切り落として茹で冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
にんじんは細切りにし、茹でる。
- ②ピーナッツバター、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①を加えて和える。

1人分あたりの栄養価

エネルギー53kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.5g



メロンパンのエネルギー量は？

1個あたり約 **400～500kcal**
糖質と脂質が多く含まれており、
1個で約1食分相当のエネルギー量があります。

